

# Mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom blandt børn og unge

Vidensråd for Forebyggelse har gennemgået den videnskabelige litteratur og udgivet to rapporter om mental sundhed og psykisk sygdom hos børn og unge. I 2020 udkom "Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år" og i 2021 "Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige børn".

Vi samler her de væsentligste og mest overordnede konklusioner og pointer fra de to rapporter, der kan bruges til arbejdet med fremme af børns og unges mentale sundhed og forebyggelse af mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom.

## Forekomst

Flertallet af børn og unge trives og har en god mental sundhed. Men antallet af børn og unge med mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom er steget markant i løbet af de seneste 20-30 år.

I aldersgruppen 0-9 år har mindst 16 procent betydelige mentale helbredsproblemer, og 8 procent diagnosticeres med en psykisk sygdom i hospitalsvæsenet. Ca. 15 procent af alle børn og unge diagnosticeres med en psykisk sygdom, inden de fylder 18 år. Antallet af nye tilfælde er steget for alle sygdomsgrupper, mest opsigtsvækkende for ADHD og autisme, hvor der var 10-15 gange flere nye tilfælde i 2016 sammenlignet med 1996.

## Social ulighed

Lav mental sundhed og mentale helbredsproblemer ses hyppigere i lave socioøkonomiske grupper, hvor der også er en øget forekomst af psykiske sygdomme som fx ADHD, angst og adfærdsforstyrrelser. Anoreksi og bulimi ses hyppigere i familier, hvor forældrene har høj uddannelse.

## Glidende overgang

Nogle gange opstår mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom hos børn og unge pludseligt. Det ses dog oftere, at der er en glidende overgang fra god mental sundhed, over mentale helbredsproblemer i stigende omfang til psykisk sygdom.

**God mental sundhed:** Barnet eller den unge kan udfolde sit potentiale, klare dagligdagens udfordringer og bidrage til de fællesskaber, vedkommende indgår i.

**Mentale helbredsproblemer:** Måles blandt andet på ensomhed, søvnproblemer, mavepine/hovedpine, bekymrende skolefravær, stressfølelse.

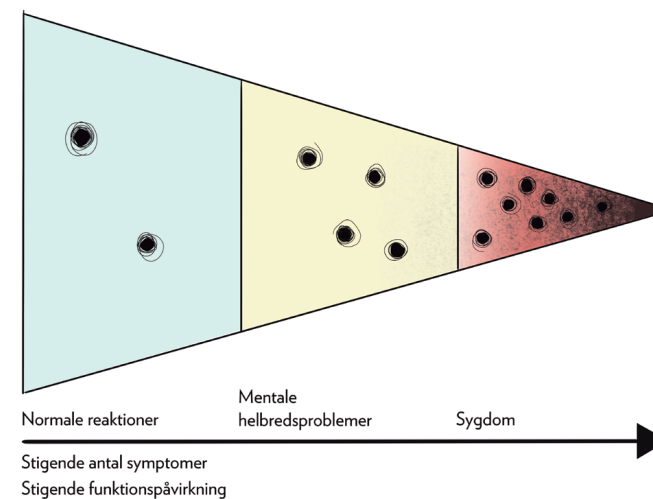
**Psykisk sygdom:** Psykiske sygdomme klassificeres ud fra tilstedeværelsen af væsentlige symptomer samt belastning og funktionspåvirkning i dagligdagen.

Udviklingen kan betragtes som et kontinuum, hvor barnet eller den unge kan bevæge sig begge veje, alt efter hvilken hjælp eller støtte vedkommende får eller ikke får.

## Sundhedsfremme, forebyggelse og tidlig opsporing

I hele spektret fra god mental sundhed, over tidlige mentale helbredsproblemer til psykisk sygdom er det muligt at sætte ind med sundhedsfremme, forebyggelse og tidlig opsporing. Hvilken indsats på evidensbaserede metoder, som skaber sammenhængende forløb, kan det bidrage til enten helt at forebygge, at mentale helbredsproblemer eller psykisk sygdom opstår, at undgå at tilstanden forværres eller bidrage til en højere livskvalitet med en psykisk sygdom.

## Udvikling af psykisk sygdom



Ref: Pia Jeppesen med inspiration fra Jim Van Os

Psykisk sygdom er ofte resultatet af en negativ udvikling over længere tid. For eksempel kan milde angstsymptomer, der ikke afhjælpes, i værste fald føre til skolefravær og videre til at barnet eller den unge falder ud af det sociale fællesskab og dermed bliver ramt af isolation og ensomhed, hvilket kan føre til selvskade og selvmedicinering, som videre fører til en grad af mistrivsel, der påvirker hverdagen så meget, at der bliver tale om egentlig psykisk sygdom. I hele forløbet er det muligt at sætte ind med sundhedsfremme, forebyggelse og tidlig opsporing og i mange tilfælde vil det være muligt at stoppe denne kædereaktion, hvor den ene udfordring lægger sig oven på den anden eller i hvert fald at mindske den negative udvikling.

## Forebyggelsesniveauer

Mental sundhedsfremme og forebyggelse af mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom hos børn og unge kan være rettet mod forskellige målgrupper og deles ind i forskellige niveauer:

**Universelle sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatser:** Rettet mod alle eller brede grupper i befolkningen. Fx indsatser, der styrker skoleelevers selvværd eller relationelle kompetencer, eller indsatser der reducerer mobning i skolen.

**Selektiv forebyggelse:** Henvender sig til en særlig målgruppe, som har en højere gennemsnitlig risiko for at udvikle mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom, fx børn af forældre med psykisk sygdom eller misbrug.

**Indikeret forebyggelse:** Henvender sig til de børn og unge, som fx allerede har milde symptomer eller tegn på psykisk sygdom.

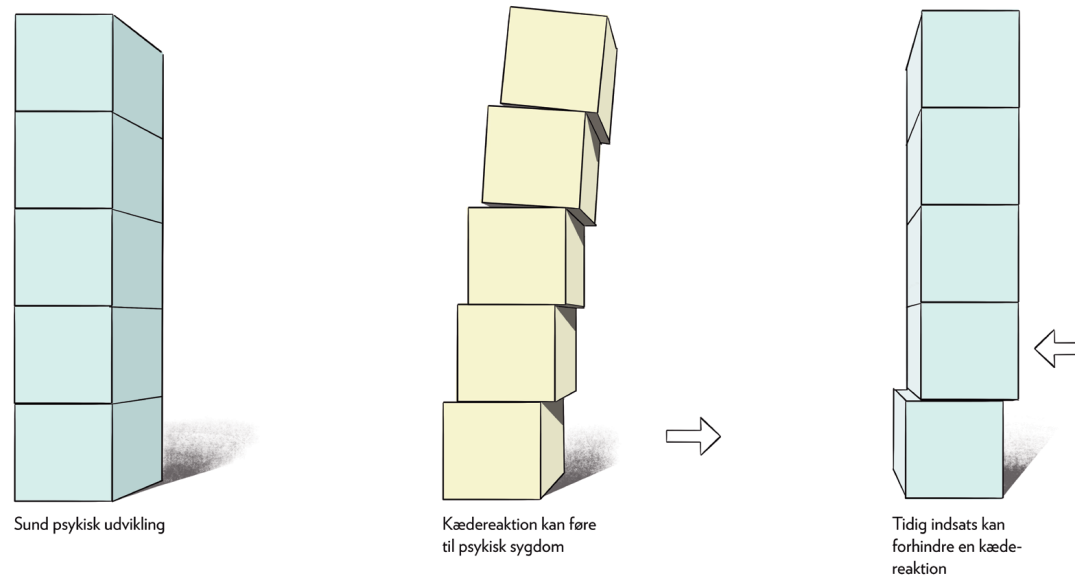
Der er behov for indsatser på alle tre niveauer for effektivt at fremme mental sundhed og forebygge mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom hos børn og unge.

## Evidens, sammenhæng og evaluering

Begge rapporter fra Vidensråd for Forebyggelse anbefaler en national handlingsplan for børn og unges mentale helbred, der lever op til følgende:

1. Indfør evidensbaserede indsatser, altså metoder som der er dokumentation for virkningen af, over hele landet med fokus på:
  - a. indsatser der fremmer mental sundhed med fokus på inkluderende fællesskaber og udvikling af socioemotionelle kompetencer de steder, hvor børn og unge har deres dagligdag, fx dagtilbud og skoler

## Forebyggelse og tidlige indsatser kan medvirke til at bremse udviklingen mod psykisk sygdom.



Ref: Veenstra-VanderWeele, *Neuropsychopharmacology Reviews* (2015)

- b. bedre tilbud til familier, hvor en eller flere forældre har psykisk sygdom, misbrug og sociale problemer
- c. let tilgængelig adgang til sammenhængende behandlingsforløb for børn og unge med følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer
2. Styrk mental sundhedsfremme, opsporing og forebyggelse af mentale helbredsproblemer blandt alle børn i alle kommuner.
3. Skab koordinering af indsatser på nationalt niveau og på tværs af sundheds-, social- og skolesektoren.
4. Styrk viden og opkvalificering hos fagprofessionelle, der arbejder med børn, unge og familier ift. mental sundhed, mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom.
5. Invester i forskning og udvikling af forebyggende indsatser målrettet mental sundhed, mentale helbredsproblemer og psykisk sygdom blandt børn og unge.
6. Monitorér implementeringen og effekterne af de indsatser, der igangsættes og evaluer på overordnet plan, så vi hele tiden bliver klogere på, hvad der virker for hvem.

I rapporterne og i inspirationskatalog på Vidensråd for Forebyggelses temaside om mental sundhed er der beskrivelse af evidensbaserede metoder:

[Mental sundhed og psykisk sygdom](#)